

PRAVIDELNÉ MUZIKOTERAPEUTICKÉ RELAXACE

Zvuk muzikoterapeutických nástrojů v přirozeném ladění dokáže navodit hlubokou relaxaci.

Všechny tělesné systémy vykazují stav klidu a odpočinku.

Pozorujeme: zklidnění emocí, prohloubení a zpomalení dechu, ustálení tepové frekvence a srdeční činnosti, svalovou relaxaci a uvolnění spasmů, stabilizaci a posílení nervové činnosti a funkcí imunitního systému.

Muzikoterapie zbavuje organismus chronického stresu a fyziologicky obnovuje zdroje naší vitality, navrácí životní sílu.

Kde: RC Radovánek, z.s.,
Jonášova 726 (areál MŠ), Heřmanův Městec

Kdy: pravidelně v neděli v podvečer, od 19:00 do 20:45 hodin
Termíny relaxací: 17. 9. | 1. 10. | 15. 10. | 29. 10. | 12. 11. | 26. 11. | 10. 12. 2017

Vstupné: 100 Kč

S sebou si vezměte: silnější karimatku, polštářek, spacák nebo deku na přikrytí, pohodlné oblečení nejlépe z přírodních materiálů.

Místo si rezervujte telefonicky nebo emailem:

Eva Motyčková 604 726 490

mladaeva@centrum.cz

Další informace a aktuální termíny naleznete také na: www.hlas-v-nas.cz nebo www.energeia.cz

energeia